
CONSILIUM

Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan

Available at <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/consilium>

ISSN : 2338-0608 (Print) | ISSN : 2654-878X (Online)

Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Sociodrama untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa

Al-Halik Al-Halik¹, Nurwahyuni Rakasiwi²

¹Institut Agama Islam Negeri Metro Lampung, Indonesia

² Universitas Islam As-Syafi'iyah, Indonesia.

Korespondensi: alhalik6@gmail.com

Abstract: *This research aims to determine the effectiveness of the guidance of the group of sociodrama techniques in increasing students confidence. This is experimental research using Non-Equivalent Control Group. Research population are students of class VIII SMP Negeri 17 Bekasi, sampling is conducted with the technique Purposive Sampling. The instrument used Likert scale models. Data was analyzed using the Wilcoxon Signed Ranks Test and Kolmogorov-Smirnov Two Independent Samples with SPSS. The findings reveal self-confidence is generally in the medium category. The findings of this research group guidance services using sociodrama method effectively for Increasing the Confidence students. Specifically: there was a significant difference in the student confidence of the experiment groups before and after the guidance of the group of Sociodrama techniques. In the confidence control group the students experienced an insignificant improvement after being given a group guidance treatment without the use of Sociodrama techniques. Furthermore, there is a significant difference in the group's confidence enhancement of student experiments with the control group.*

Keywords: *Self-confidence, Group Guidance, Sociodrama Techniques.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok teknik sociodrama dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Ini adalah penelitian eksperimental menggunakan Non-Equivalent Control Group. Populasi penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 17 Bekasi, pengambilan sampel dilakukan dengan teknik Purposive Sampling. Instrumen yang digunakan model skala likert. Data dianalisis menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test dan Kolmogorov-Smirnov Dua Sampel Independen dengan SPSS. Temuan mengungkapkan kepercayaan diri umumnya dalam kategori sedang. Temuan dari layanan bimbingan kelompok penelitian ini menggunakan metode sociodrama secara efektif untuk Meningkatkan Keyakinan siswa. Secara khusus: ada perbedaan yang signifikan dalam kepercayaan siswa dari kelompok eksperimen sebelum dan sesudah bimbingan kelompok teknik Sociodrama. Dalam kelompok kontrol kepercayaan diri para siswa mengalami peningkatan yang tidak signifikan setelah diberi perawatan bimbingan kelompok tanpa menggunakan teknik Sociodrama. Selain itu, ada perbedaan yang signifikan dalam peningkatan kepercayaan diri kelompok eksperimen siswa dengan kelompok kontrol

Kata Kunci : *Percaya diri, Bimbingan Grup, Teknik Sociodrama.*

PENDAHULUAN

Masa remaja dimulai sekitar usia 10-13 tahun dan berakhir sekitar usia 18-22 tahun. Individu pada usia remaja mengalami banyak perubahan yang berlangsung cepat sehingga ia cenderung berada dalam keadaan labil dan emosional. Santrock (2003) menyatakan bahwa pada usia remaja terjadi proses peralihan perkembangan yang melibatkan perubahan dalam dirinya, seperti perubahan biologis, sosio-emosional, dan kognitif. Remaja yang dalam masa transisi dituntut untuk bisa menyesuaikan diri dengan berbagai macam perubahan yang ada. Remaja yang tidak siap menyesuaikan diri dengan perubahan, terkadang membuat ia menjadi merasa tidak puas dengan kondisi dirinya dan juga seringkali menyebabkan ia jatuh pada keadaan/kondisi tidak percaya diri. Salah satu akibat perubahan ini hilangnya kepercayaan diri remaja, bahkan setelah masa puber banyak remaja mempunyai perasaan rendah diri (Hurlock, 1980).

Kepercayaan diri merupakan sikap positif seseorang individu dalam mengembangkan penilaian positif dalam dirinya baik terhadap diri sendiri, lingkungan atau situasi yang dihadapinya (Fatimah, 2010). Individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi tercermin pada perilakunya seperti merasa berharga, mempunyai keberanian, dan kemampuan untuk meningkatkan prestasinya, mempertimbangkan pilihan, serta mampu membuat keputusan sendiri dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang sesuai dengan tahapan perkembangannya. Sebaliknya, individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah maka ia tidak mampu menunjukkan atau mengeluarkan kemampuannya secara optimal, ragu-ragu, dan takut mengutarakan pendapat, berinteraksi, bekerjasama. Artinya bahwa untuk mengembangkan segala aspek kemampuan diri individu membutuhkan kepercayaan diri tinggi. Namun kenyataannya yang terjadi di lapangan masih banyak individu memiliki kepercayaan diri rendah terutama remaja.

Hasil penelitian Ifdil, Denich, dan Ilyas (2017) mengungkapkan kepercayaan diri remaja putri dari 77 orang pada umumnya berada pada kategori sedang bahkan tergolong rendah dengan frekuensi sebanyak 28 orang (36%), kategori rendah sebanyak 21 orang (27%), kategori sangat rendah sebanyak 2 orang (3%). Penelitian Asrullah dan Amri (2017) pada 52 mahasiswa diketahui bahwa 75% (39 orang) kepercayaan diri berada pada dalam kategori cukup. Kemudian, Dove Girl Beauty Confidence Report (2017) menyatakan bahwa 54% remaja perempuan di dunia memiliki kepercayaan diri rendah. Bahkan 7 dari 10 remaja di Indonesia menarik diri dari aktifitas- aktifitas penting seperti, enggan berkumpul bersama teman dan keluarga, mengikuti kegiatan kelompok, serta

aktivitas yang dapat membantu mereka meraih dan meningkatkan potensinya, hal ini karena tidak percaya diri dengan penampilan.

Kepercayaan diri merupakan salah satu unsur penting dari kepribadian kehidupan serta membentuk sebuah karakteristik remaja, namun kepercayaan diri seseorang tidak tumbuh dan berkembang dengan sendirinya akan tetapi melalui proses pengembangan pada dirinya (Ghufron, 2012). Artinya bahwa kepercayaan diri bukanlah sifat yang diturunkan (bawaaan) melainkan diperoleh, terbentuk dan berkembang melalui proses belajar ketika ia melakukan interaksi dengan lingkungannya, bahkan menurut Lauster (1978) rasa percaya diri dapat diajarkan dan ditanamkan melalui pendidikan, sehingga upaya meningkatkan dan membentuk rasa percaya diri dapat dilakukan dengan berbagai cara.

Berdasarkan hasil wawancara dengan dua guru bimbingan konseling di SMP Negeri 17 Bekasi yaitu ibu Pardiah, S.Pd dan ibu Dian Dasawarsi, S.Pd tergambar bagaimana kondisi di lapangan bahwa kemampuan peserta didik dalam bergaul sangat beragam dan bermacam-macam ada yang dengan mudah bergaul dengan teman sekelasnya, teman sebayanya dan ada yang kurang bisa berkomunikasi dengan baik, tidak mudah menerima dan menyampaikan pendapat, kurangnya rasa empati, kurang berpartisipasi dalam kegiatan yang ada di sekolah. Senada dengan hasil wawancara ke salah satu siswa kelas VIII SMP Negeri 17 Bekasi, mengemukakan bahwa merasa malu berkomunikasi dengan teman sekelas, merasa sulit menyesuaikan diri jika sedang kerja kelompok dengan teman-teman, mudah marah, lebih suka menyendiri, merasa minder. Dari hasil wawancara terlihat bahwa tidak adanya rasa percaya diri siswa ketika berkomunikasi kepada guru maupun temannya.

Berdasarkan fakta lapangan tersebut, perlu adanya upaya dan menjadi agenda wajib yang terprogram, teroganisir dan terarah secara sistematis. Masalah yang dihadapi oleh siswa apabila dibiarkan tanpa ada upaya pasti dapat menghambat perkembangannya bisa berpengaruh bagi kehidupannya kelak. Guru BK sebagai salah satu pendidik perlu mengupayakan suatu pendekatan yang tepat untuk membantu masalah kepercayaan diri siswa, yaitu proses pembelajaran yang mengarahkan dan melatih siswa untuk mampu menilai dan bersikap positif terhadap diri sendiri, lingkungan atau situasi yang dihadapinya.

Guru BK dalam proses pembelajarannya dapat memanfaatkan sembilan jenis layanan bimbingan dan konseling yang ada, yaitu layanan orientasi, informasi, penempatan dan penyaluran, penguasaan konten, konseling individual, bimbingan kelompok, konseling kelompok, mediasi dan konsultasi (Prayitno, 2012). Jenis layanan bimbingan dan konseling ini merupakan kegiatan

bantuan bagi siswa untuk menemukan kekuatan dan kelemahannya, serta mampu menerima diri secara positif. Menurut Pronoto (2016) berdasarkan hasil penelitiannya menyatakan bahwa jenis layanan bimbingan kelompok berhasil dan efektif mengentaskan masalah kepercayaan diri siswa.

Jenis layanan bimbingan kelompok merupakan jenis layanan yang bertujuan membantu siswa dalam suasana kelompok untuk mengembangkan diri dalam bersosialisasi serta meningkatkan kemampuan berkomunikasi.

Jenis layanan bimbingan kelompok dalam pelaksanaannya bisa menggunakan berbagai metode atau teknik, yang menjadi salah satu cara atau jalan yang harus dilalui untuk pencapaian suatu tujuan. Kegiatan bimbingan kelompok sebagian besar berupa pemberian informasi, tanya jawab, diskusi dan latihan kelompok, maka aktivitas dalam kegiatan sangat penting. Teknik yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok yaitu teknik sosiodrama. Berdasarkan penelitian Endriani (2016) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan teknik sosiodrama terhadap kepercayaan diri siswa.

Sosiodrama adalah metode dengan dasar pendramaan acting atau berperan. Sesuai dengan namanya maka dalam pelaksanaannya siswa berperan sesuai dengan peran dan cerita yang disiapkan. Siswa yang berperan mendapatkan kesempatan yang luas untuk berpendapat dan berbicara setelah memainkan peran yang dilakukan (Hartinah, 2009). Pendapat siswa bermacam-macam bisa pendapat yang positif dan negatif. Melalui dinamika kelompok yang dibimbing oleh pemimpin kelompok (guru BK/Konselor), pendapat negatif disinkronisasikan dan dimantapkan kembali sehingga siswa memiliki pemahaman objektif, tepat dan sikap positif terhadap keadaan diri serta lingkungan sosial mereka. Melalui bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama siswa diharapkan mampu mengeksplorasi perasaannya, mengembangkan keterampilan dan sikap dalam memecahkan masalah, memperoleh wawasan tentang sikap, nilai dan persepsi.

Tujuan penelitian ini, yaitu : 1) mendiskripsikan kondisi kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama, dan 2) mengungkap efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif bertipe penelitian quasi experiment (Yusuf, 2013). Berdasarkan hasil pretest maka jumlah sampel sebanyak 24 orang siswa kelas VIII dengan menggunakan teknik Purposive Sampling (Sugiono, 2012), sampel akan menjadi kelompok eksperimen dan

kelompok kontrol dengan pertimbangan : a) Jumlah kelompok yang setara, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol., dan b) Heterogenitas kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, berdasarkan pada keragaman tingkat kepercayaan diri yang dimiliki oleh masing-masing anggota kelompok berdasarkan hasil pretest yaitu 2 siswa yang memiliki kategori tinggi, 4 siswa kategori sedang dan 6 siswa yang kategori rendah. Instrumen penelitian melalui penyebaran instrumen skala tingkat kepercayaan diri siswa, dilakukan sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan pada masing-masing kelompok. Data dianalisis dengan menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test dan Kolmogorov-Smirnov two Independent Samples (Widiyanto, 2013) dengan bantuan SPSS.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Temuan Penelitian

Kondisi kepercayaan diri siswa sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) berada pada kategori sedang. Kemudian, terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa setelah diberikan perlakuan (*posttest*) untuk masing-masing kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berikut ditampilkan deskripsi data hasil *pretest* dan *posttest* kepercayaan diri untuk masing-masing kelompok.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Pretest* dan *Posttest* Kepercayaan Diri Siswa Kelompok Eksperimen

Interval	Kategori	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
167-199	Tinggi	2	17	11	92
134-166	Sedang	5	42	1	8
101-133	Rendah	5	41	0	0
Total		12	100	12	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa kelompok eksperimen setelah mendapat perlakuan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik sosiodrama. Kepercayaan diri siswa pada saat *pretest* umumnya berada pada kategori sedang sebanyak 42% (5 siswa), setelah diberikan perlakuan kepercayaan diri siswa meningkat pada kategori tinggi sebanyak 92% (11 orang).

Untuk mengetahui terdapat atau tidaknya perbedaan yang signifikan tingkat kepercayaan diri siswa kelompok eksperimen sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik sosiodrama, ditampilkan sebagai berikut.

Tabel 2. Perbedaan Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Kelompok Eksperimen pada *Pretest* dan *Posttest*

	<i>Posttest – Pretest Eksperimen</i>
<i>Z</i>	-2,803 ^b
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	,005
<i>a. Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	
<i>b. Based on negative ranks.</i>	

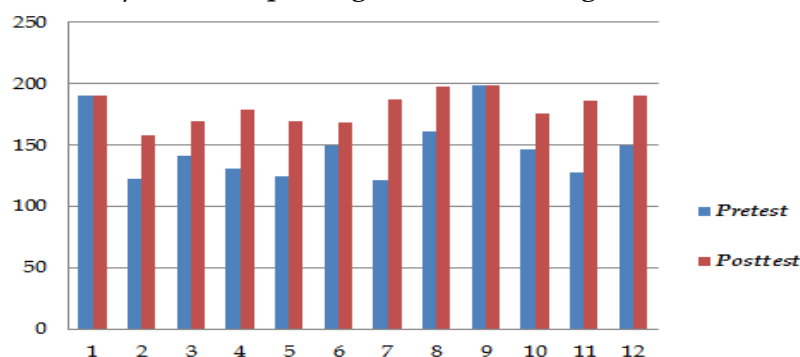
Berdasarkan Tabel 2, terlihat bahwa angka probabilitas *Asymp.Sig. (2-tailed)* kepercayaan diri siswa kelompok eksperimen sebesar 0,005 atau probabilitas di bawah *alpha* ($0,005 \leq 0,05$), artinya terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Selanjutnya, untuk melihat arah perbedaan tersebut, apakah *pretest* atau *posttest* yang lebih tinggi, dapat dilihat pada Tabel 4, sebagai berikut.

Tabel 3. Arah Perbedaan Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Kelompok Eksperimen pada *Pretest* dan *Posttest*

		<i>N</i>	<i>Mean Rank</i>	<i>Sum of Ranks</i>
<i>Posttest – Pretest Kelompok Eksperime</i>	<i>Negative Ranks</i>	0 ^a	,00	,00
	<i>Positive Ranks</i>	10 ^b	5,50	55,00
	<i>Ties</i>	2 ^c		
	<i>Total</i>	12		

Berdasarkan perhitungan data pada Tabel 3 terlihat bahwa hasil *posttest* lebih besar dari hasil *pretest*. Di mana 10 dari 12 siswa yang dilibatkan pada kelompok eksperimen skornya meningkat. Artinya bahwa siswa mengalami peningkatan kepercayaan diri sesudah mendapatkan perlakuan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik sosiodrama.

Tingkat kepercayaan diri masing-masing siswa kelompok eksperimen dari hasil *pretest* dan *posttest* dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 1. Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Kelompok Eksperimen

Kemudian, berikut ditampilkan deskripsi data hasil *pretest* dan *posttest* kepercayaan diri untuk kelompok kontrol.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi *Pretest* dan *Posttest* Kepercayaan Diri Siswa Kelompok Kontrol

Interval	Kategori	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
167-199	Tinggi	2	17	2	17
134-166	Sedang	5	42	8	66
101-133	Rendah	5	41	2	17
Total		12	100	12	100

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan kepercayaan diri siswa kelompok kontrol yang diberikan layanan bimbingan kelompok tanpa menggunakan teknik sosiodrama. Siswa yang pada saat *pretest* pada umumnya berada pada kategori sedang. Hal ini mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan. Walaupun perubahan tersebut tidak begitu signifikan.

Untuk mengetahui terdapat atau tidaknya perbedaan yang signifikan tingkat kepercayaan diri siswa kelompok kontrol sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok tanpa menggunakan teknik sosiodrama, ditampilkan sebagai berikut.

Tabel 5. Perbedaan Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Kelompok Kontrol pada *Pretest* dan *Posttest*

	<i>Posttest - Pretest Kontrol</i>
Z	-2,527 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,012

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan Tabel 5, terlihat bahwa angka probabilitas *Asymp.Sig. (2-tailed)* kepercayaan diri siswa kelompok kontrol sebesar 0,012 atau probabilitas di bawah α ($0,012 \leq 0,05$), artinya terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Selanjutnya, untuk melihat arah perbedaan tersebut, apakah *pretest* atau *posttest* yang lebih tinggi, dapat dilihat pada Tabel 6, sebagai berikut.

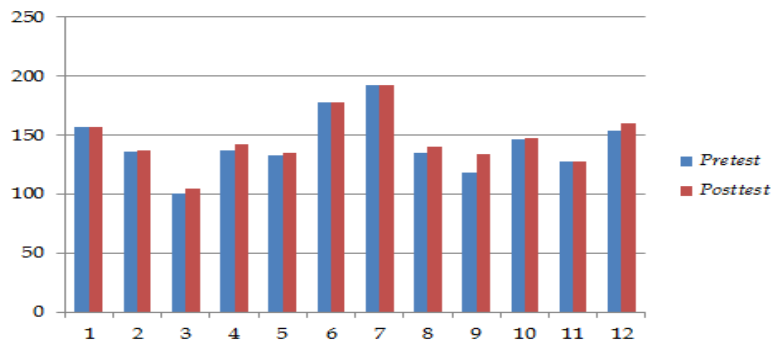
Tabel 6. Arah Perbedaan Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Kelompok Kontrol pada *Pretest* dan *Posttest*

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
<i>Posttest - Pretest</i> Kelompok Kontrol	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	8 ^b	4,50	36,00
	Ties	4 ^c		
	Total	12		

Berdasarkan perhitungan data pada Tabel 6 terlihat bahwa hasil *posttest* lebih besar dari hasil *pretest* walau tidak merata, karena masih ada yang belum meningkat. Artinya bahwa belum semua siswa mengalami peningkatan kepercayaan diri sesudah mendapatkan perlakuan layanan bimbingan kelompok tanpa menggunakan teknik sosiodrama. Perbandingan *mean pretest*

dan *posttest* menunjukkan peningkatan yang tidak jauh berbeda, artinya peningkatan tersebut tidak signifikan.

Tingkat kepercayaan diri masing-masing siswa kelompok kontrol dari hasil *pretest* dan *posttest* dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 1. Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Kelompok Kontrol

Dari hasil temuan bahwa terdapat perbedaan skor rata-rata peningkatan kepercayaan diri siswa kelompok eksperimen yang diberi perlakuan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik sosiodrama dengan kelompok kontrol yang diberi perlakuan layanan bimbingan kelompok tanpa menggunakan teknik sosiodrama. Hal ini berdasarkan perhitungan sebagaimana ditampilkan pada tabel berikut.

Tabel 7. Hasil Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

		Skor
Most Extreme Differences	Absolute	,750
	Positive	,000
	Negative	-,750
Kolmogorov-Smirnov Z		1,837
Asymp. Sig. (2-tailed)		,002
a. Grouping Variable: Kelompok		

Berdasarkan Tabel 7 terlihat bahwa skor Z untuk uji dua sisi adalah 1,837 dengan angka probabilitas *Sig. (2-tailed)* tingkat kepercayaan diri siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebesar 0,002 atau probabilitas di bawah *alpha* 0,05 ($0,015 \leq 0,05$), dari hasil tersebut artinya terdapat perbedaan skor yang signifikan peningkatan kepercayaan diri siswa kelompok eksperimen yang diberi perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik sosiodrama, dengan kelompok kontrol yang diberikan layanan

bimbingan kelompok tanpa menggunakan teknik sosiodrama. Perubahan skor disebabkan oleh perlakuan yang diberikan, walaupun pada kelompok kontrol juga terjadi perubahan skor namun masih lebih rendah dibandingkan kelompok eksperimen. Maka, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik sosiodrama efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Berdasarkan gambaran data hasil penelitian, kondisi kepercayaan diri siswa secara umum berada di kategori sedang. Hal ini menjelaskan bahwa masih terdapat siswa yang belum mampu bersikap positif terhadap diri dan kemampuan yang dimiliki. Rendahnya kepercayaan diri individu bisa dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti konsep diri, penampilan fisik, hubungan dengan orang tua, dan hubungan dengan teman sebaya (Santrock, 2003). Individu yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung menunjukkan karakteristik seperti tidak yakin dengan kemampuan diri sendiri, takut berlebihan, menunjukkan sikap pertentangan, sulit menerima realita diri, pesimis, berpikiran negatif, tidak berani mencoba memasang target karena takut gagal dan menilai dirinya tidak mampu, menempatkan/memosisikan diri sebagai yang terakhir, dan mudah menyerah pada nasib (Fatimah, 2010).

Dari pernyataan di atas jelas bahwa kepercayaan diri sangat mempengaruhi diri individu dalam menjalani kehidupannya sehari-hari. Individu yang memiliki kepercayaan diri rendah kesulitan dalam menyesuaikan diri, mudah cemas dan takut, karena ia tidak terbiasa sehingga ketika berkomunikasi atau berbicara dengan orang lain ia mudah gugup dan bahkan gagap. Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan untuk terus berprestasi (Lauster, 2003). Artinya bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan secara positif. Suhardita (2011) pada penelitiannya menjelaskan kepercayaan diri terbentuk dari hasil pengalaman yang terwujud dalam tingkah laku yang pernah dilakukan oleh individu baik dilingkungan sekolah maupun dilingkungan sehari-hari. Beberapa upaya terbukti efektif yang bisa dilakukan untuk menciptakan lingkungan belajar di lingkungan sekolah adalah layanan bimbingan kelompok (Pronoto, 2016) dengan menggunakan teknik sosiodrama (Andari, 2016).

Layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik sosiodrama merupakan proses pemberian bantuan pada sekelompok individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memahami suatu kondisi secara lebih jelas, di mana siswa melakukan peran-peran yang berkaitan dengan masalah yang akan dibahas guna mencapai suatu tujuan tertentu. Dengan tindakan ini memberikan kesempatan bagi siswa agar dapat terbuka, mampu memberikan ide atau gagasan, mampu menyampaikan perasaan, dukungan, memberikan

alternatif pemecahan masalah, mengambil keputusan, dan bertanggungjawab pada pilihan yang ditentukan juga secara aktif saling memberi dan menerima informasi baru dari para anggota kelompok. Hasil analisis data mengungkapkan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik sosiodrama efektif meningkatkan kepercayaan diri. Hal ini terlihat dari analisis data yang dilakukan, di mana skor kepercayaan diri kelompok eksperimen secara signifikan mengalami kenaikan, dibandingkan kelompok kontrol yang mengalami sedikit kenaikan skor.

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok pada tahap kegiatan siswa melakukan sosiodrama dengan tema dan peran yang sudah disiapkan. Sebelum kegiatan sosiodrama dilakukan, pemimpin kelompok terlebih dahulu memberikan arahan pada anggota kelompok untuk memahami peran-peran yang akan dimainkan. Setelah siswa selesai melakukan sosiodrama pemimpin kelompok mengajak siswa untuk berdiskusi dan membahas secara dalam, luas dan tuntas peran-peran yang dimainkan secara bersama-sama, dengan demikian siswa memperoleh pengetahuan dan pemahaman baru yang dapat diterapkan dalam kehidupannya sehari-hari.

Teknik sosiodrama memberikan kesempatan kepada siswa melatih peran-peran baru, melihat diri sendiri dari sisi luar dirinya, dan membangun perubahan. Setiap anggota kelompok berpartisipasi untuk menggali solusi dalam drama dengan berperan sebagai orang lain yang berarti saling berbagi dan bagaimana berhubungan secara pribadi serta dapat belajar dari masalah. Uraian tersebut didukung oleh pendapat Sternberg & Garcia (2000) sosiodrama merupakan permainan drama yang melibatkan seluruh komponen dalam diri, yaitu kognitif, kinestetik, intuitif, dan emosi. Unsur kognitif di mana siswa secara langsung terlibat, mengingat peran yang akan dimainkan, serta bagaimana menyelesaikan masalah sosial, dan memahami situasi sosial yang terjadi dalam permainan drama. Unsur kinestetik siswa yaitu bagaimana ia memainkan perannya dengan menggerakkan anggota tubuh melalui tangan, kaki, dan wajahnya. Kemudian, unsur emosi juga terekspresikan dalam peran yang dimainkan.

Konsep tersebut menjadi dasar juga bagi peneliti memanfaatkan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik sosiodrama sebagai upaya membantu siswa dalam menghadapi masalah kepercayaan diri. Teknik sosiodrama memberikan kesempatan kepada siswa menunjukkan keberanian ketika memerankan perannya. Dengan demikian siswa yang pemalu, takut, mudah cemas, mudah gugup atau gagap saat bicara, sulit menyesuaikan diri, bahkan tidak biasa bergaul dan menarik simpati orang dapat kesempatan melatih diri melalui peran yang dimainkan. Sosiodrama dapat memberikan siswa akan lebih mudah memahami topik yang diberikan dengan mempraktekkannya dibanding hanya mendengarkan penjelasan (Sternberg & Garcia, 2000). Sosiodrama dapat membantu siswa dalam mengembangkan nilai diri, pendirian, dan pandangan mengenai suatu permasalahan sosial (Blatner, 2009).

Keikutan sertaan di dalam dinamika kelompok terus melatih kepercayaan diri siswa. Azizah (2013) dalam penelitiannya menyatakan bahwa dengan teknik sosiodrama memberikan perubahan kepada siswa disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu : (1) keikutsertaan dalam drama, (2) keaktifan selama kegiatan berlangsung, (3) kemampuan dalam menghayati perasaan orang lain, (4) ketertarikan dalam memahami topik layanan karena dikemas dalam bentuk drama, (5) lebih cepat memahami dampak perlakuan negatif karena memainkan drama itu sendiri, sehingga terdorong untuk mengurangi (6) lebih cepat memahami perasaan orang lain, (7) siswa belajar menghargai pendapat orang lain, sehingga menimbulkan sikap saling pengertian, tenggang rasa, toleransi, dan cinta kasih terhadap sesama individu lainnya, karena menghayati peran, dan (8) siswa tidak pasif tetapi aktif mengamati serta mengajukan saran dan kritik. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Winarlin (2016) menjelaskan bahwa teknik sosiodrama efektif untuk membantu menyelesaikan masalah sosial. Hal ini dikarenakan sosiodrama merupakan kegiatan pembelajaran yang melatih individu memahami diri sendiri dan lingkungan melalui peran yang dimainkannya.

KESIMPULAN

Hasil analisis data menunjukkan kondisi kepercayaan diri siswa secara umum berkategori sedang. Layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa. Secara khusus hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kepercayaan diri siswa kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Kepercayaan diri siswa kelompok kontrol juga mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan tanpa teknik sosiodrama walaupun perubahan tersebut tidak begitu signifikan. Selanjutnya, terdapat perbedaan yang signifikan peningkatan kepercayaan diri siswa kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, di mana rata-rata skor *posttest* kelompok eksperimen lebih tinggi dibanding kelompok kontrol. Guru BK/Konselor diharapkan semakin terampil dalam memberikan pelayanan bimbingan dan konseling dengan berbagai teknik yang ada, serta diperlukan penelitian lanjut pada kepercayaan diri remaja dengan menggunakan jenis-jenis layanan BK dengan menggunakan teknik sosiodrama atau teknik lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Asrullah dan Amri (2017). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Kaderisasi IMM Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. Jurnal Biotek. 5(1), 87-102.
- Azizah, D. M. (2013). Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Melalui Layanan Klasikal Menggunakan Metode Sosiodrama : Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and aplication. 2(3), 58-65.

- Blatner, A. (2009). Role Playing in Education, diakses 27 Februari 2019, dari <http://www.blatner.com/rlplayedu>.
- Dove Girl Beauty Confidence Report. (2017). Girls and Beauty Confidence: The Global Report, diakses 26 November 2019, dari https://www.unilever.com/Images/dove-girls-beauty-confidence-report-infographic_tcm244-511240_en.pdf.
- Endriani, A. (2016). Pengaruh Teknik Sosiodrama Terhadap Kepercayaan Diri Siswa MA Nurul Ishlah NW Beleka Kabupaten Lombok Tengah : Jurnal Dinamika Teknologi Pendidikan.1(1), 77-87.
- Fatimah, E. (2010). Psikologi perkembangan : perkembangan peserta didik. Bandung: Pustaka Setia.
- Ghufron. M. & Risnawita, R. (2012). Teori-teori Psikologi. Jogjakarta: Ar-Ruzzmedia.
- Hartinah, S. (2009). Konsep Dasar Bimbingan Kelompok. Bandung : PT Refika Aditama.
- Hurlock, E. B. (1980). Psikologi Perkembangan. Jakarta: Erlangga.
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 2(3), 107-113.
- Lauster, P. (2003). Tes Kepribadian (alih bahasa: D.H. Gulo). Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Prayitno. 2012. Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling. Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
- Pronoto, H. (2016). Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMA Negeri 1 Sungkai Utara Lampung Utara : Jurnal Lentera Pendidikan LPPM UM METRO, 1(1), 100-111.
- Santrock, J. W. (2003). Adolescence: Perkembangan Remaja. Erlangga. Jakarta.
- Sternberg, P. & Garcia, A. (2000). Sociodrama: Who's in your shoes?. London: Praeger.
- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung : Alfabeta.
- Suhardita, K. (2011). Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa (Penelitian Quasi Eksperimen pada Sekolah Menengah Atas

- Laboratorium (Percontohan) UPI Bandung Tahun Ajaran 2010/2011).Jurnal.upi.ed ABMAS, 1 ,127-138.
- Widiyanto, M. A. (2013). Statistika Terapan : konsep & aplikasi SPSS/LISREL dalam penelitian pendidikan, psikologi dan ilmu sosial lainnya. Jakarta : PT Gramedia.
- Winarlin, R. (2016). Efektivitas Metode Sosiodrama melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengurangi Perilaku Agresif Verbal Siswa SMP : Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 1(2), 68-73.
- Yusuf, A. M. (2013). Metode Penelitian: Kuantitatif, kualitatif, dan penelitian gabungan. Padang: Universitas Negeri Padang Press.